



新年を迎えて、早いものであつという間に2月になりました。
インフルエンザもまだまだ流行の兆しが絶えません。
念には念を、予防対策を心がけていきましょう。

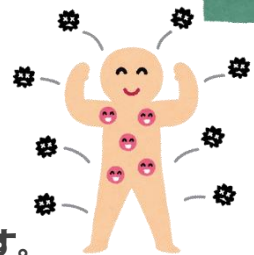


免疫力(めんえきりょく)をアップさせましょう！

免疫力・・・病原菌やウイルスなどの外敵の侵入を防いだり、体内にできた害をもたらす細胞(がん細胞など)を除去するという力(自己防衛機能)。

えき 疫 (病気・けが) から **まぬが ちから 免れる力**

免疫力が低下すると、病気やけがになりやすい身体になってしまいます・・・



体を冷やさないことが大切です

体温が1℃下がると、代謝が30%下がり
反対に1℃上がると、一時的には最大5~6倍アップすると言われています。

日頃の生活習慣でできること

●体を温める食べ物を意識する

○お風呂に入る(湯船につかる)

●体を動かす習慣をつける(激しい運動は△)

○湯たんぽ、ホッカイロを使用する

●良質な睡眠



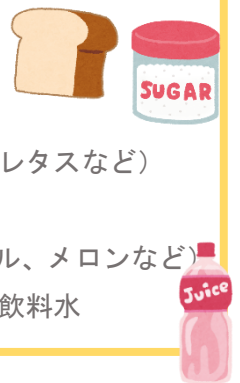
<体を温める食べ物:>

- 冬野菜、土の中で育つ野菜 (かぶ、大根、ごぼう、人参、南瓜など)
- 香味野菜(生姜・ネギ・ニンニクなど)
- 鶏肉、羊肉、卵、鮭、かつお、いわし など
- 紅茶、ほうじ茶



<体を冷やす食べ物>

- 小麦(白パン、麺類) 白砂糖
- 夏野菜、土の上で育つ野菜 (なす、トマト、きゅうり、レタスなど)
- 南国系のフルーツ (バナナ、キウイ、パイナップル、メロンなど)
- 牛乳、コーヒー、緑茶、清涼飲料水



笑うことも免疫力 UP に効果があるらしいので、毎日の生活でもお腹の底から笑うことを意識できるといいですね!

紹介したものはごく一部の食材です。

体を冷やす食材は加熱調理や温める食材と

組み合わせることで冷えを抑えることができます!



体を温め、体温を保つことは免疫力を維持することにも繋がります。
免疫力が下がると風邪や胃腸炎などのウイルスに感染しやすくなるので
日頃から体を冷やさないようにして、寒い冬も元気に乗り切りましょう!

